河南-阳光明媚

**二胎后重拾德明经络健身提高身体素质**

时间过的真快，认识德明其实有好几年了。我也是德明受益者，听到大千老师的讲课对我鼓舞很大。

* 认识德明也是源于产后风。

2013年3月生完孩子，2014年3开始腿感觉发冷，2015年7月孩子2岁4个多月上幼儿园了。我有自己的空闲时间了，看到说汗蒸可以治疗月子病，我就去体验了几次也没啥特别的感觉，2016年5月我交了5000块钱，连续汗蒸了5天，我原本腿凉的一个症状没有好，却有了更多的症状，头怕风怕凉，头顶上好像有个旋风无底洞，出虚汗，脚后跟疼，牙齿酸软吃不成硬东西等等，身体虚的不行。我就在网上求助，好心网友说让我下载个喜马拉雅听，上面有大千老师讲的关于产后风的，有关于汗蒸的，我就把上面的关于产后风的都听了，听到老师的讲课感觉我这都不算病，心情都好了不少，信心满满！

* 2016年9月，德明健身第一期为期一个月免费，我有幸参加了，当时我上下班路上都在练习仙人走，三走，四举，单够，双够，等动作，因为当时我爸在我家，能帮我做做饭，所以我上下班的路上都做的很轻松，心里轻松，只做了半个多月，因为心里轻松，虽然时间没有一个月，但是也有效果，最明显的效果就是那个月例假鲜红，以前都是黑红的。后来因为我爸回老家了，我便没有时间关注了，再后来怀老二生老二养老二，不知不觉过去了三年。现在老二都两岁了。

重新加入德明健身，是因为自己经常感觉身体发沉，走路时腿迈不动，还有自己体重增长20斤，由原来的120增长到140，后来控制嘴，多迈腿，报名参加七期时体重133斤。所以参加德明健身就是想提高自己的身体素质，还有想通过德明健身减肥。

开课了，不像一期都是老师亲自讲课，是各地方的优秀教练讲课，虽然没有老师直接讲课，各教练都非常认真，非常尽心，一有人上传视频，教练们都热心的点评，我也上传过视频，教练们点评后，心里知道了自己的问题所在，很高兴，清楚的记得教练给我点评后那天，我在下班路上不由自主的都想笑。感谢各位教练的无私奉献，也感谢河南组各位无私帮我我的蝶舞，心灵翱翔，飞鱼，coco等。

目前存在得问题:

动作上，还有很多问题需要提高。仙人走自我感觉还没有走到点上。三走高抬腿走时感觉右腿大腿根部格格想。侧步走有时候感觉腿抬不起来，抬得不够高。四举中上举肩膀比较僵硬板结，手臂举起来是弯的而且前倾，还有胳膊酸.三俯单双够都感觉退后面的筋短，做着腿疼，感觉弯不下腰似的。二卧仰卧起坐一个也做不起来，俯卧撑也做不起来，胳膊太没有力气了。三跳跳远跳的不够远。

总结下来感觉自己还是不够认真，动作可能做的不到位。还有需要上班，下班买菜做饭接送孩子，弄俩孩子，总感觉不能做到放松，不能在放松的状态下做动作，导致效果不明显。

时间真快，一个月时间很快过去了，通过一个月的健身，体重减了3斤。身体素质还有许多需要提高的地方。动作还有很多地方有待提高。希望以后自己能够真正放松下来，能够变得更好！

## 最后再次感谢大千老师，感谢各位教练，以及河南组的各位师姐老乡们！